

気軽に手軽に♪ **オンライン**で情報収集！

12月開催オンラインセミナーのご案内

アフターコロナのPOPづくり お客様心理に基づく 効果的なPOPの作り方

【開催日】 12月15日 (金) 14:00~15:00

(申込締切 12月12日 17:30)

【こんな方にオススメ】

企画・広告・広報担当のお客様

営業推進担当のお客様

【主催】 キヤノンマーケティングジャパン株式会社

参加
無料

商品やサービスの魅力を伝えるためのPOPやディスプレイ。お客様の購買行動に合わせて作成することに頭を悩まされていませんか。

POP/ディスプレイ等のコンサルティングや受託制作で豊富な実績を持つ専門家が、生活に密着した食品・日用品POPから、観光需要を高める観光・インバウンドPOPまで、お客様心理に基づく効果的なPOPづくりの『考え方・作り方』をご紹介します。

POP作成だけでなく、チラシや提案書を作成する方にもオススメの内容です。

みなさまのご参加をお待ちしております。

キヤノンMJ セミナー

検索

【お申込みはこちら】

<https://canon.jp/business/event>

本イベントは事前登録制です。
お申し込みの際は
ご招待コード (**G11191**) を
ご入力ください。

QRコードから
セミナー紹介動画へ♪



お問い合わせはお気軽に♪

松山事務器株式会社

TEL:0827-22-2255(代表)

〒740-0017

山口県岩国市今津町1丁目7番16号

<https://hiyamajk.co.jp>

Instagram

Facebook

ぜひ
ご覧ください♪



年末年始の休業についてのお知らせ

平素は格別のご高配を賜り、心より御礼申し上げます。

誠に勝手ながら、年末年始の休業を下記の通りとさせていただきます。

お客様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、

何卒ご理解とご了承を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。



| 12月28日 木曜日 | 12月29日 金曜日 | 12月30日 土曜日 | 12月31日 日曜日 |
|--------------------|---------------|---------------|---------------|
| 通常営業 9:00~18:00 | 休業日 | 休業日 | 休業日 |

| 1月1日 月曜日 | 1月2日 火曜日 | 1月3日 水曜日 | 1月4日 木曜日 | 1月5日 金曜日 |
|-------------|-------------|-------------|---------------------|--------------------|
| 休業日 | 休業日 | 休業日 | 時短営業 10:00~17:00 | 通常営業 9:00~18:00 |

今月の イチョウ文具



歴史と伝統のある 「越前和紙」のカレンダー

手ちぎりならではの温かさが感じられる和紙の風合いと、日本の豊かな四季が感じられるデザインが魅力の人気商品。海外の方へのプレゼントとしても好評です。



冬にぴったりの 「紙シリーズ」冬

大人気！四季を美しく彩る「紙シリーズ」から、冬にぴったりの華やかなアイテムが多数入荷しました！クリスマスのギフトに添えたり、大切な方への新年のご挨拶にもオススメです。



Merry
Christmas



HIYAMA to~

2023
12

Swift Nex

スイフトネックス

あらゆる空間に溶け込む、洗練されたデザインの電動昇降デスクが登場しました。

はたらく姿勢にも自由を。

ADJUST YOUR WORK STYLES



電動昇降デスクのあるオフィスに勤務するワーカーに、利用の実態や効果を調査したところ、立ち姿勢はもちろん、座り姿勢の時に体格や作業内容、気分に合わせて天板の高さを調整することで、より快適にはたらくていることが明らかになりました。

また、座り姿勢に時々立ち姿勢を取り入れるスタイルが、座り過ぎによる健康リスクの低減や仕事効率に好影響を与えることも長年の研究・調査によってわかっています。

一人ひとりが生き活きとはたらくために、天板の高さを調整することの必要性和、電動昇降デスクを導入するメリットとは？



海外で注目！「座り過ぎ」による死亡リスクは1.4倍

オーストラリアで45歳以上の約22万人を対象に3年間追跡した調査があり、1日の座位時間が4時間未満の人に比べて8時間以上の人は1.15倍、11時間以上の人は1.4倍も総死亡リスクが高まる結果が得られています。他にも、1時間の座位（テレビを見る）によって22分間平均余命が短くなるという研究や、自動車移動に伴う座位時間が週4時間未満の人に比べて週10時間以上の人は冠動脈疾患死亡率が1.8倍という研究もあります。

日本人は座り過ぎ!? 世界一長い日本人の座位時間

世界20カ国における平日の座っている時間を調べた研究によると、20カ国平均で300分（5時間）となっています。驚くことに日本は平均を120分上回る420分（7時間）で、サウジアラビアと並び、最も長く座っている民族となりました。男女別に見ると、日本人女性は480分で単独一位、日本人男性は420分でサウジアラビアと並んで1位。この結果を見ると、日本人がいかに長時間座っているかが分かりますね。

運動よりもまず立つこと／推奨は1日2時間、理想は1日4時間

座り過ぎを防ぐための策としてまず思いつくのが「歩こう、運動しよう」ということ。しかし、実際の行動はあまり期待できないのが現実です。また、座り過ぎの発生現場ともいえるオフィスではそもそも困難です。重要なのは、まずは「座る」から次の姿勢の「立つ」に移り、座位時間を減らすこと。オフィスでの仕事に1日合計で2時間（理想は合計4時間）立つのが目安です。立ち姿勢の消費カロリーは2時間でおにぎり2個分（約340kcal）に相当します。まずは立ったり座ったりを繰り返し1日1～2時間の立ち時間をめざすことが座り過ぎを防ぐ現実的な第一歩といえそうです。

実証試験結果

座り時々立ち仕事は眠気、むくみ、疲労を抑制する

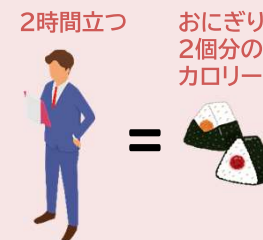
「立ち仕事×座り仕事」を組み合わせることが、健康状態や仕事での集中力やコミュニケーションなどにさまざまなプラスの効果を生むことが明らかになりました。

効率

- ・立ち仕事を加えると、疲れにくい
- ・ポジションチェンジで、眠気が抑えられる
- ・立ち姿勢は話しかけやすく、発言量も増える

健康

- ・腰の痛みの自覚症状が軽減
- ・足のむくみを抑える効果も
- ・夜、よく眠れるようになる
- ・心と体のストレスが減少



まずは1日に1～2時間の立ち時間を目指しましょう



いいこといっぱい♪「立ち仕事×座り仕事」を取り入れてみませんか？